


資料提供單位	高雄市原生植物園創價協會	
聯絡人	姓名	劉玉品小姐
	電話	07-3505990
	E-mail	plant.garden@msa.hinet.net
主題	滾動真情，健康社區	
內容	<p>能帶動老人、預防失智及減緩老化的滾球運動，是國外每個家庭裡面常見的活動；這是一種很便利的運動，也是一種需要穩定下肢及專注立與走動的運動，考量老人記憶及學習功能較弱，以漸進式方式將比賽規則融入每次運動中，鼓勵老人之家人利用週末假日參與相關活動，促進社區老人們活動的意願及增加人際的互動。藉由老師及學生的互動，社區老人們與滾球產生了這樣的火花：</p> <p>幾粒球產生了在地的運動風氣…</p> <p>3 年前，高雄醫學大學運動醫學系的老師將滾球運動帶進社區，許多長輩第 1 次玩就上癮了，但是因為沒有人可以固定將球具帶到公園，社區長輩的熱情差點就熄滅了，幸好，這時候熱心的陳太太願意擔任志工，每天定時定點將推著將近 20 公斤的球帶到公園，讓社區民眾練習，如此三年多，社區玩滾球運動的人，從小學生到 85 歲的老先生，男男女女男男少少漸漸喜歡上工具簡便的滾球運動。</p> <p>滾球隊中，有一、二位長輩，因為裝有人工關節，需要人協助撿球，而減低長輩參與滾球運動的意願，所以隊友協助搜集資訊，參考別人的方式，幫助隊友找到輔助工具，讓長輩可以自如的打球，因為長期打球培養出很好的默契，常常組隊參賽抱得獎盃回來，就算成績沒有拿到理想的成績，也會開心的聚餐，互相鼓勵，並討論技術和團隊戰術，平日大夥在練球的時候，會分享心情與家庭故事，所以原生植物園的下午，每日都會傳來鏘鏘的碰球聲及歡笑聲。滾球運動在社區不僅促進社區健康，也滾動了社區彼此的真情，無論是在情緒上、人際關係及體能都達到健康促進的目標。</p>	
照片	 <p>99.02.27 社區滾球聯誼賽</p>	



社區滾球賽在原生植物園的滾球場親切熱鬧的展開



大家專心注視著賽程進行,不時傳來叫好聲、鼓掌聲

推薦縣市或社區代表	姓名	廖馨小姐
	電話	07-3505990
	E-mail	plant.garden@msa.hinet.net